

動作法によるストレスマネジメント研修会に参加報告

東日本大震災支援対策委員：片座

○日時 平成26年7月12日（土）9：30～12：30

○会場 宮古市新里福祉センター

○内容及び感想

動作法はもともと脳性マヒの子どもたちへの援助から始まったものですが、今では心理療法や健康法としても広がっています。身体を思い通りに使えるようになると、ストレスと上手につきあっていけるようになるそうです。また「トラウマ体験が体に記憶されている」という研究もあることから、「体をゆるめるとトラウマを軽くできる」可能性もあるそうです。

実践してみると、慣れるまで難しいと感じましたが、無駄な力が抜けるのがわかり、自分自身も効果を感じました。参加して良かったです。

○研修の様子

